ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

**Навыки самоконтроля**

(памятка)

Понятие «самоконтроль» включает в себя разные составляющие: умение планировать свою деятельность, способность продуктивно организовать свою работу, умение сравнивать свои действия с принятыми ценностями, действовать по плану, возможность оценить свои поступки и эмоциональное состояние, самообразование и совершенствование. Самоконтроль – понятие многогранное, а формирование навыков самоконтроля довольно длительный процесс, который требует систематического и индивидуального подхода.

Самоконтроль достигается при помощи баланса мышления, воли и эмоциональной сферы человека.Воздействие на сознание происходит двумя способами: самовнушением (в состоянии релаксации) или подражанием сильной личности (выдающемуся деятелю, литературному герою, ученому). Формированию самоконтроля способствует самовоспитание и самообразование, что значительно ускоряет развитие человека.

**Методы и приемы работы над собой:**

1. Самоубеждение.

2. Самовнушение, аутотренинг.

3. Самопоощрение, самостимуляция, самоодобрание.

4. Дневник.

5. Режим труда и отдыха.

6. Ритм.

7. Гигиена.

8. Планирование на неделю, месяц, год.

Самоконтроль предполагает наличие двух навыков: распознавания эмоций и их контроля. Тренировать эти навыки следует по отдельности.

**Советы по распознаванию эмоций:**

* изучите теорию эмоций, обычного жизненного опыта здесь недостаточно;
* осознайте свои эмоции, которые бывают двух видов: базовые (радость, страх, гнев, печаль, отвращение, удивление) и комбинации базовых эмоций. Чаще всего человек испытывает именно смешанные эмоции, поэтому важно их распознавать и анализировать. Научитесь раскладывать вторичные эмоции на базовые;
* заведите дневник и записывайте туда чувства, которые выводят вас из равновесия. Обозначьте эти эмоции. Как они проявляются? Какие мысли и действия они побуждают?

*Наблюдая за своими эмоциональными проявлениями, разработайте стратегии поведения на будущее:*

* цель жизни и ее девиз, где отражаются ценностные ориентации (что нравится, что любите, что ненавидите, к чему стремитесь) и жизненные планы;
* возможности и способности. Что делаете успешно, к чему испытываете склонность, где проявляются способности, какими умениями и навыками обладаете, чему хотите научиться;
* характеристика мышления и памяти, отношение к учебе и самообразованию;
* отношения с окружающими, как умеете владеть собой в сложных ситуациях;
* умение управлять собой: самодисциплина, самоконтроль, самообладание, решительность, самостоятельность. Отношение к себе: самокритичность, требовательность;
* недостатки, в чем они проявляются, какие действия предпринимаете, чтобы избавиться от них;
* темперамент, где он помогает и в чем мешает.

Самый верный путь к обретению внутреннего, глубинного самообладания – это умение преобразовывать отрицательный очаг возбуждения в положительный.

Психофизическая тренировка увеличивает резервы здоровья и является прочным фундаментом для обретения радости в сфере труда и творчества.

*Приемы и рекомендации для обретения самоконтроля:*

1. Правильная мотивация – лучшее решение для формирования самоконтроля. Часто подсознательно человек избегает выполнения трудных задач. Поэтому прямо сейчас, определите цель, которую не хочется откладывать.

2. Составьте список первостепенных задач. Детально разработанный план помогает качественно концентрироваться на выполнении задачи. Разбейте главную задачу на несколько маленьких. Таким образом, выполняя постепенно небольшой объем работы, можно приблизиться к конечному результату и при этом не возникнет желания отвлечься.

3. Перед тем, как приступать к работе, получите позитивные эмоции. Выпейте любимый чай, помедитируйте, сделайте несколько упражнений для концентрации. Когда это войдет в привычку, мозг будет готов к тому, что после этих действий нужно собраться.

4. Введите в свой распорядок дня пешие прогулки не менее 30 минут в день. Когда трудно справиться с эмоциями, проведите полноценную тренировку, которая приведет мысли в порядок.

5. Найдите фильм или видео, вызывающее бурные эмоции (смех или слёзы). Включите его и постарайтесь обуздать свои чувства. Это простое упражнение поможет справиться в будущем с трудной ситуацией.

6. Активизируйте ежедневно приятные воспоминания. Представляйте какой-нибудь положительный опыт как можно ярче, со всеми подробностями, сосредоточиваясь на нём.

7. Используйте техники медитации и успокоения. Люди, применяющие такие техники, могут добиваться понижения кровяного давления, тем самым снижая риск возникновения различных болезней. Их власть над стрессом выше, взгляд на события оптимистичней.

8. Учитесь видеть во всем положительные моменты. Часто в жизни трудные уроки приводят к высоким результатам. Каждый человек переживает неудачи и падения, но важно, чтобы эти ощущения не приобрели власть над жизнью и к низкой самооценке. Отпимизм поможет не только сохранить здоровье, но и преодолеть временные неудачи.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

июнь 2020